

Shake-Rezepte



Erdbeer-Melonen-Shake

2 Messlöffel Formula 1 - Vanille

250 ml fettarme Milch

50 g Griechischer Joghurt Natur - fettarm

50 g Erdbeeren

38 g Melone

Nährwertangaben:

Protein	kcal	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe
23g	289	29g	8g	3g

Würziger Bananen-Shake

2 Messlöffel Formula 1 Banana Cream

250 ml Wasser

1 Messlöffel Protein-Getränkemix

½ TL Kurkuma

½ TL gehackter Ingwer

½ TL gemahlener Zimt

1 ½ EL Honig

½ TL Vanilleextrakt

6-8 Eiswürfel

Nährwertangaben:

Protein	kcal	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe
9,10g	98,02	8,32g	2,60g	4,42g





Vanille-Karotten Shake

3 Messlöffel PRO 20 Select

250 ml Möhrensaft

55 g roher Spinat

15 g Walnüsse

Nährwertangaben:

Protein	kcal	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe
24g	346	36g	12g	9g

Beeren-Power-Shake

2,5 Messlöffel H24 Rebuild Strength

250 ml Wasser

90 g gemischte Tiefkühlbeeren

1 EL Basilikum

Nährwertangaben:

Protein	kcal	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe
26g	223	26g	2g	3g



Bei Verwendung der Formula 1-Mahlzeitersatz-Shakes für die Gewichtskontrolle oder das Gewichtsmanagement halten Sie sich bitte genau an die Anweisungen auf dem Produktetikett.